



簡単過ぎる！

ダイエット～あなたは今まで無理 をし過ぎていました。今度は全く無理をしな いで、自分のペースで簡単に痩せる時が来 ました！～



目次

初めに.....	3
やる事を一言で言うと・・・.....	4
朝軽め派？朝シッカリ派？2つの流派の内どっちかを定める。.....	5
食べすぎた翌日は、少しだけ我慢する！事を徹底的にやれ.....	16
スローウォーキングで筋肉維持と無理なく儀式化.....	20
バランス良い食事を心掛ける事も習慣化する事です。.....	33
体の声聞けるようになる事で、ダイエットを卒業出来ます。.....	42
最後のまとめ.....	50

初めに

今回このレポートを読んでくれてありがとうございます。
このレポートには裏技は一切書いてありません。

ほとんど、やる事だけを書いております。

昔の私は、ダイエットの挫折の繰り返しで、
裏技ばかりを求めていました。

例えば、1週間ですぐに10kg痩せる方法や、
1日で5kgぐらい落とせる方法など。

本当は、この世の中には、裏技があるに違いないと、
信じ込んでいました。

何年も探し続けましたが
現実には、そんなことはありませんでした。

だからあなたには、これ以上遠回りをしてほしくないために、
裏技のような事は一切書かないことにしました。

また、このレポートは、一般書籍やページ数の
多い情報教材とも違います。

私が目指すダイエットレポートは、分かりやすく、無駄なページが無く
「で、何をすればいいの？」と悩まないためのレポート作りです。

それは、私が文字を読む事があまり好きではなく、
文字を読む事が途中で、面倒くさくなるからです。

なので、きっと私のように、文字を読むのが苦手で、「で、何をすればいいの？」
と悩んだ人も多とおもい、今回シンプルに書くことにしました。

では、前置きもあまり長くないうちに実践編に入りましょう。

やる事を一言で言うと・・・

1. 自分の朝ごはんの時間帯を決め



2. 食べ過ぎた翌日はリセット



3. スローウォーキング



4. 食事のバランスを習慣化



5. 体の声を聞くようにしよう

ということです。これを詳しく説明していきます。

1. 自分の朝ごはんの時間帯を決め

朝軽め派？朝シッカリ派？2つの流派の内どっちかを決める。

結論：

朝はシッカリ食べる派？朝は軽め派に食べる派？
自分がどの位置にいるのかを決める事で朝がブレなくなります。

理由：

朝はシッカリ派と、朝は軽め派に分けられるダイエットの朝食。
あなたのリズムに合わせると良いです。

それはあなたの昔からの生活リズムがあると思います。

■朝はシッカリ派

「ごはん お味噌汁 おかず3品」というようなシッカリ食べる派

■朝は軽め派

「フルーツだけだったり、食べない」という軽め派

■起きる時間がバラバラ

例えば：

■朝はシッカリ食べる派

これは、昔からよく言われている事ですが、

朝は体温が下がって、
脳のエネルギー源であるブドウ糖が
かなり少なくなっていることなどの
一般的な常識から、

朝はシッカリと食べないと、
学校での授業や、仕事の集中力が無くなるので、

シッカリと食べようね。

というふうに使われています。

でも、最近の医学では、朝はシッカリと食べる派と、朝は軽め派。と賛否両論なので、一概には言えない状況です。

■朝は軽め派

これは、シッカリ派とは逆に、朝を軽めに食べないと、サーガディアリズムが正常に働かないという事から、朝は軽めにと推薦されています。

サーガディアリズムというのは、概日リズム、つまり24時間のリズム、1日のリズムと言う事です。

人の1日のリズムの中で、朝は排泄の時間なので、朝にシッカリと食べると、排せつ機能が低下してしまうので、朝は軽めにたべて、体に溜まった老廃物を出してしましましょうね。というふうにおもわれています。しかし、賛否両論があるので、一概には言えない状況です。

■起きる時間がバラバラ

これは、起床する時間が夜や昼の人もいるからなのです。職業の関係上です。

つまり勤務時間がコロコロ変わってしまう人たちの事です。

簡単過ぎるダイエット

工場勤務などがこの類になります。
工場勤務の人は、時間帯がバラバラに
なってしまう事が多いようです。

例えば

A:8時～16時
B:16時～24時
C:24時～8時

というABCの勤務体系なので、
今日がCの勤務だとしても、
あしたはBの勤務になることもあります。

この場合だと、必ず午前中に起きる事がないので、
起きた時が朝と考えてもらうと良いです。

起きた時にシッカリ派なのか？
起きた時に軽め派なのかを決めれば良いと思います。

あなたは、どっちに当てはまりましたか？賛否両論あるので、迷ってしまいがち。でも、本当の正解はあなたの生活のリズム次第で決めて良いのです。

実践する事：

朝はシッカリ派

朝はシッカリ派が実践する事は？

- ・ 和食中心にする事、パンを食べる時は、必ずお野菜をシッカリ食べよう

概論：

そもそも、私たち日本人は、腸の長さがアメリカ人よりも長く、食物繊維が豊富な食べモノに対する、消化力が強く出来ています。

出来るだけ、少ない栄養でも腸を長くする事で、栄養を絞り取るように出来ているのです。

だから、昔からの風習を守り、**ごはん お味噌汁 お漬物 納豆** のような和食を中心にシッカリと食べる事がお勧めなのです。

逆に、パンをメインにしている人もいますが、必ず生野菜と一緒にしっかりと食べてください。

パン 生野菜 野菜スープ ス克蘭ブルエッグ のような献立です。

出来れば、和食中心のほうが私たち日本人には向いています。

本当はパンはやめて頂きたいところですが、

それは現代において難しいと思います。

それは、あなたが和食中心で良くて、
ご家族さんは、今までのパンをやめるのは、
嫌だと批判されたりするからです。
また、あなただけが、和食で、
他の家族が洋食というのは、
何かさびしいです。

「おい、おまえも一緒に食べろよ。」と
家族から反対されるかもしれません。

ですので、ココは、
家族も一緒に巻き込んで健康にするぞ！と
思うと良いですよ。

「今日のごはんとお味噌汁をつくったのよ、
たまには良いでしょう^-^」

と言う感じで巻き込んでも良いかもしれません。

初めは1週間に1回、徐々に2回3回と増やして
家族に分からないように自然と変えていく方法もあります。

中々上手くは行きませんが、家族を健康にしていくぞ！
と思えば、頑張れるものです。

私がお伝えしたかったポイントは、
和食中心にシッカリ食べたほうが痩せやすいということです。

朝はシッカリ派が実践する事は？

- ・ 和食中心にする事、パンを食べる時は、必ずお野菜をシッカリ食べよう

朝は軽め派

朝は軽め派が実践する事は？

- ・ミックスジュース、フルーツ、水をたっぷり取る事

概論：

軽めなのに、たっぷり？と

疑問が生まれると思いますが、

フルーツも水もたっぷり取ってほしいのです。

理由は、

- ・排せつのための便のかさのため。
- ・エンザイムをたっぷり取り、細胞を活発にする
- ・水をたっぷり取る事で体の巡りを良くする

になります。

また、たっぷり取っても、水はすぐに体をめぐり、

体の中の老廃物を出す、手助けをしますし、

カロリーは0です。

フルーツもほとんどカロリーはありません。

参考までに、バナナ1本分のカロリーは86Kcal程度です。

これは、ごはん茶碗半分以下です。

3本食べて、やっにご飯茶わん

1杯のカロリーにしかありません。

- ・排せつのための便のかさのため。

たっぷり食べる事で、昨日の夜までの便の排泄を助けてくれます。

単純に、たっぷりたべれば、かさが増えるので増えた分

出やすくなるという事です。

・**エンザイムをたっぷり取り、細胞を活発にする**

フルーツには、食物酵素（エンザイム）が入っています、エンザイムが胃に到着した途端に、食物酵素が自分で消化しようとするので、胃に全く負担が掛りません。

また、エンザイムは体をめぐり、細胞を活発にしてくれます。

良く聞く話ですが、朝フルーツにした事で、お肌のつやが良くなり、化粧の乗りが良くなると評判です。

これも、エンザイムの効果だと言えます。

また、細胞が活発になれば、脂肪燃焼もスムーズに行われるのでダイエットをしているあなたには、良いことだらけです。

・**水をたっぷり取る事で体の巡りを良くする**

ダイエットに大切なのは、水分です。

じつは、分解された脂肪は、尿から流れます。

だから、水分を多く取っておかないと、体脂肪が減りにくくなります。

1日に1.5リットルは飲んでほしいです。

朝は軽め派が実践する事は？

- ・ミックスジュース、フルーツ、水をたっぷり取る事

起きる時間がバラバラ

起きる時間がバラバラの人は？

- ・ 起きた時にシッカリ派なのか？軽め派なのかを決め、決めたことに従う

概論：

まずは、あなたが起きる時間がバラバラの場合は、朝シッカリ派なのか、朝は軽め派なのかを決めておけば良いと思います。

知り合いや嫁の弟は、工場勤務なのですが、朝はシッカリと食べています。

理由は、工場で働いている時に、「シッカリと食べれない」だそうです。

だから、食事が不規則になるので、勤務する前に、シッカリと食べているそうです。

あなたの働いている職場の状況に合わせて問題が無いです。

出社中でも、食べる時間があれば、朝は軽めでも問題ありません。

A：食事をする暇がない職場＝朝はシッカリ

B：食事出来る時間が取れる＝朝は軽め

で、良いと思います。

自分で、コントロール出来る事は
コントロールするようにしましょう。

忙しくて、自分の身体を大事にしないのは、
ダイエット中でも、生きていくうえでも、
やってはなりません。
だから、職場が慌ただしく、
コントロール出来ないならば、
朝をコントロールする事を
お勧めいたします。

大事なのは、あなたが無理をしないように、
考えていく事です。

それと、便意は職場でも我慢はしてはいけません。
出したい時は、出すようにしてください。

起きる時間がバラバラの人は？

- ・ 起きた時にシッカリ派なのか？軽め派なの
かを決め、決めたことに従う

まとめ：

1. 自分が朝軽め派かシッカリ派を決めて
2. 流派通りに生活をする

アクションプラン：

Q：あなたはシッカリ派ですか？軽め派ですか？

A: _____

答えを基に朝を生活してください。

私は、朝は **A:** _____ で生活をします。

2. 食べ過ぎた翌日はリセット

食べ過ぎた翌日は、少しだけ我慢する！事を徹底的にやれ

結論：

食べ過ぎた翌日は、食べ過ぎた分を「少しだけ我慢する事」を徹底的にやる事で体重が増える事は無い！

理由：

イベントやパーティー、飲み会・・・それらで食べ過ぎ、飲み過ぎたりする事は、あると思います。

それは、それで、全く構わないのです。

しかし、翌日でリセットをしないと、必ず脂肪として跳ね返ってきます。

でも、逆の言い方で言いますが、翌日にリセットをする事を忘れなければ、ほとんど、太らないということになります。

リセットの習慣はぜひ、付けてもらいたいです。



例えば：

忙しくて、全く食べれない事があると思います。
仕事が忙しく、お昼を食べる暇が無かった。
何かに、夢中になって食べる事を忘れていた。

そんな翌日は、かなりの確率で減っている事が多いです。
あなたはいかがでしょうか？

事例：

私の場合は、毎月家に友達を呼んで
パーティーを行い、**思いっきり食べたり、飲んだりします。**
でも、リセットをする事で、全く太りません。

また、このリセットを教えた友人も
太らなくなりました。ところで、さっきからリセットの
やり方が気になっていると思います。

実践方法：

リセットのやり方は簡単

1. 食べ過ぎた翌日は
2. 朝ごはんと昼御飯を
3. リセットジュースと水にする

たったのこれだけです。
リセットジュースの作り方

材料：リンゴ半分 オレンジ半分 人参1本 水500CC
これを、ジューサーではなく、ミキサーする

まとめ：

1. 食べ過ぎたり飲み過ぎる事はたまには構わないけれども
2. 翌日にはリセットジュースを
3. 朝ごはんとして活用すると太らない

アクションプラン：

リンゴ 5 個 ミカン 5 個 人参 10 本 とミキサーを用意ミキサーが無い場合は、自分の健康のために購入楽天で 1980 円ぐらいで購入可能

1. いまから、リンゴ 5 個 ミカン 5 個 人参 10 本 とミキサーを用意
ミキサーが無い場合は、自分の健康のために購入楽天で 1980 円ぐらいで購入可能
2. 実際に今日、食べ過ぎてみる
3. あしたの朝と昼にリセットジュースをためしてみる。

1. 明後日の体重を計る
5. 元に戻っている事が確認出来たら成功

3. スローウォーキング

スローウォーキングで筋肉維持と
無理なく儀式化

結論：

決して無理な運動をしない、ゆっくりと焦らずに毎日簡単な運動をこなすだけで、儀式化出来る。儀式化すると一生ダイエットに困らない。

理由：

スローウォーキング＝筋肉維持＝儀式化

ということになります。

スローウォーキングは無酸素運動と有酸素運動の合体技です。

私は、激しい運動をお勧めしていません。

走るというのは、ダイエットで欠かせないように思われていますが、

走ると、膝に負担が掛り、膝の軟骨が少しずつですが、擦り減っていきます。

お年寄りになって車椅子になる確率が上がってしまうのです。

激しいウォーキングは、膝は大丈夫なのですが、激しいがゆえに、運動をしている感覚がして運動嫌いは続かないから。

だから、スローウォーキングをお勧めします。

スローウォーキングの目的は、筋肉を維持することです。運動は、そもそも、痩せる為ではありません。

痩せるためにやることは、
食事です。

運動は、あくまでも、美しい体系を維持
代謝を下げない。

という、事が目的なのです。

食事＝痩身

運動＝体形・代謝



実践方法：

1. スクワット 5分
2. 散歩 30分～60分

Aプラン（1時間早く起きる）

ステップ1：ゆっくりスクワット5分

ステップ2：散歩30～60分

ステップ3：家事

Bプラン（暇な時間を使う 13時～16時）

ステップ1：いつもゆっくり時間を見つける

ステップ2：ゆっくりスクワット5分

ステップ3：散歩30～60分

Cプラン（夕方の時間を使う 17時～19時）

ステップ1：ご飯を食べる前に時間を作る

ステップ2：ゆっくりスクワット5分

ステップ3：散歩30～60分

A B Cのプランがありますが、
あなたが、好きな時間帯を選んでください。

散歩をする前に、必ずスクワットをしてください。
スクワットが終わってから、散歩をしてください。

スクワットは無酸素運動にあたります。
散歩は有酸素運動にあたります。

実は、無酸素運動をした後に、有酸素運動をすると、かなり、効率よく、脂肪が燃焼するのです。

通常一般的な事は、有酸素運動を 30 分続けないとやせないよ。

というように言われていますが、初めに、無酸素運動をやることで、

30 分からの脂肪燃焼が、たったの 5 分から脂肪燃焼が行われるのです。

めんどくさがり屋の私が無理を全くしないで痩せたのは、まさに、この実践方法なんです。

でも、いずれも、3 週間は続けないと習慣化出来ません。

続けるコツ：

ところで、この習慣化する

私たちの身体のホメオスタシス

という機能のおかげで習慣化が出来ます。

例えば、あなたがいつも置いている時計の場所がありますよね？

場所を

変えてみてください。

しばらくして、時間が気になり、

時間を確認してください。

すると、いつも置いていた

場所を向いてしまうのです。

自分で移動させたのにも、関わらず
移動させた方を見るのではなく、

いつも、置いていた場所を向いてしまいます。

人間の習慣化というのは、
このホメオスタシスをどういうふうに
書き換えてあげるのか？

ということに掛っています。

ただ、初めは本当に辛いのです。

しかし、一度ホメオスタシスに記憶させれば、
私たちは、無意識に行動をする事が出来るように
なります。

やらなければ、落ち着かなくなり、
それをしなければ、いけない人間になっていくのです。

私たちは、素晴らしい機能を持っているので、
つかわなければ、もったいないのです。

ダイエットも、ホメオスタシスに掛っている
と言っても過言ではないのです。

では、

これは、先ほどお伝えした
ホメオスタシスを書き換えてあげる方法ですが、

簡単にいうと、

強制的に動く

これに付きます。

やりたくない理由や、やらない理由

様々なネガティブな理由が考えれば考えるほどに
私たち人間は出てきますので、

とにかく

強制的に動く

これに尽きるのです。

最近の脳科学でも判明しているのですが、
脳は疲れません。

身体は疲れるのですが、脳は疲れないので。

だから、一度動けば、
後は、脳がやってくれるのです。

脳は疲れないので、脳があなたの身体に
動けと命令をしてくれるのです。

いいですか！

考えれば考えるほど、
出来ない理由を考えるのが人間

いいですか、
動かないで考えるというのは、
動かない理由を考えているのです。

実際に考えこんでいる時は、

あなたは動いていません。

動かない事で、脳が動かない事を
正当化していくのです。

結果、
出来ない理由探しや、動かない事を
正当化するような考えになるのです。

だから、初めに、

強制的に動く

ことで、あとは動くことに関して
正当化していくのです。

動いた後は、
脳が勝手にやってくれるので、
とにかくやりましょう。

これが、最高の続けるコツ
になります。

私たちが強制的にやってきた事 進行形の事：

「そんな～エリカ、強制的に動けだなんて、あまりにも残酷です。わたしの事を見放すの
ですか？ひどいです！」

では、あなたに聞きますが、あなたは既に強制的に
動いてきた事があるのです。

例えば、学校。
子供の時に行きたくない事ありましたよね？

大っ嫌いな体育の授業。私は体育が大っ嫌いでした。

しかし、体育の授業があるからといって
休むわけにはいきませんでしたよね？

いやだった逆上がりも
何度も、何度も繰り返す事で出来るようになったと思います。

逆上がりだけではなく、跳び箱だって
初めは出来なかったけど、

やらなくてはならない状況になったので
飛べるようになり、

**出来ない事も出来るようになるという
勉強を子供の時にやってきたわけです。**

仕事だって同じ事です。

働かなければ、お金が入ってきません。
生活が出来ません。

働きたくない理由は、人間関係が大半ですが、
そんな事で、働かなければ、生活が出来ません。

だから、強制的にでも働きに出るのです。

一度、入社すれば、責任感が湧いてきて
いやだった事も忘れて、一生懸命に
あなたは働いていると思います。

明日はいやなクライアントの対応をしなくちゃいけないけど
それでも、イヤとか無理とか、言ってもらえませんよね。

しかし、クライアントの気持ちを考え
一生懸命にこなせば、壁を超える事が出来るのです。

強制的に動いてきた、あなたは
既に、分かっているのです。

これまで生きてきた経験から、

動いた後、意外と出来る自分自身を

私が今回お勧めしている 流スローウォーキングは
あなたがこれまで、やってきた仕事や学校の勉強よりも
かなり難易度が低いです。

動いた後、え！こんだけ？と思うぐらいに簡単なんですよ。

ぜひ、強制的にでも動いてホメオスタシスに
書きこんでください。

時計の場所を変えた後、元の合った位置を見るぐらいにするように
頑張ってくださいね。

ところで、習慣化のお話の続きですが、この習慣化を
見事に使い、

超お金持ちになっている人たちの事例をお伝えします。

事例：

ドバイの人が、どうしてお金持ちか教えます。

それは、**儀式化**しているのです。

毎日決まった時間に、北の方角にお祈りを捧げます。
子供のころから、決まった時間にお祈りをするという

儀式を繰り返しているのです。

たとえ、トイレにしようが、お仕事で忙しかろうが、sex中でも、なんでも、毎日決まった時間に、北の方角にお祈りを捧げます。そう、

強制的に動く

これは、まさに、最高の成功法則なのです。

出来ない理由を考える余地もなにもありません。子供のころから、決まったことなのです。

ドバイ人は、昔からこの習慣が身につけているので、

コツコツと努力をすること。

集中して、物事に取り組む事が得意なのです。

だから、お金持ちの国なのです。

私たちも、この

1. **強制的に動く**
2. **脳が、動く理由を正当化**
3. **あなたのホメオスタシスにインプット**
4. **ホメオスタシスのおかげで儀式化**

まずは、

強制的に動く

を始めてみましょう。

そうすれば、2, 3, 4は
自然と脳がやってくれます。

儀式化した時あなたは、
二度と太ることに
悩まされなくなります。

運動のやり過ぎに注意：

運動のやり過ぎは禁物です。理由はやり過ぎれば食欲が
以上に増すからです。

減量は食事でしか、出来ませんので、運動をやり過ぎて
食欲が上がってしまえば、太ってしまいます。

だから、絶対に無理をしないように、簡単に運動を行ってください。
走ったり、きついウォーキングをしないようにしてくださいね。
流ウォーキングは無理をしないスローウォーキングです。

まとめ：

1. 強制的に動き
2. 流スローウォーキングをやり
3. 儀式化する

アクションプラン：

サウナスーツや歩きやすい洋服を用意する。
家の中でスクワットを5分間やる。
スクワットで身体が温まったら外に出て散歩30分～60分ぐらい
(もし犬が居るなら一緒に散歩)

4. 食事のバランスを習慣化

バランス良い食事を心掛ける事も習慣化する事です。

結論：

健康的に痩せるには、食事に気づかうしかない。だからバランスよく食事を心掛ける、実行して習慣化することだけ

理由：

バランス良い食事を心掛ける事で、心も体も、安定していきます。

というか、ダイエットに限らない事ですが、ダイエットは痩せることだと思うので、ほとんどの人は成功が出来ないのだと思います。

もっと、簡単に考えてください。

ただ、健康になるために生きれば良いのです。

健康になるために、お肉を食べない、お魚を食べない、お米を食べない、油を取らない。

違いますよね？

健康を考えると、全ての栄養をバランスよく食べる事が大事なのです。

痩せる為には、食べない
痩せたいから、お米や小麦製品を食べない
痩せるために、カロリーを抑える
痩せないと駄目だから、お肉を食べない

確かに、痩せるかもしれませんが、決して健康とは言い難いのです。

痩せて、モデルのようになりたいなら

簡単過ぎるダイエット

まずは、栄養をすべて取りましょう。

食べないと、栄養不足で
太りやすくなります。

栄養が足りないと、イライラし、
物事を考えるのが、めんどろになってしまいます。

心配しないでも、バランスよくたべていれば、
痩せます。

実は、ほとんどの人は、
バランスよくが出来ていない事で
損をしているのです。

また、バランスよくをやっているけれど、
嫌でも痩せてしまうのです。

途中で心配になったり、食事制限をしたり
するので、失敗してしまうのです。

ダイエットを始めるから、太ります。
勉強をしないで、ダイエットを始めれば、

食べなければ、痩せる

という、単純な考えで、間違ったダイエットを
行いがちです。

例えば：

「摂取カロリー」 < 「消費カロリー」 = 痩せる

よく書籍やネットで見めるのですが、
本当でしょうか？

人の身体は、これだけでは説明がつかないのです。

**消費カロリー < 摂取カロリー
の時でも、翌日痩せる事もあります。**

人間の身体は

「摂取カロリー」 < 「消費カロリー」 = 痩せる

これだけでは、解決できない事が多いです。

もし、バランスのとれた食事を無視し
ダイエットシェイクやなどを使い、カロリー
制限をしたとします。

その時は、良くて、

3, 4年してその人は、痩せ続けているのでしょうか？

ずっと痩せている人を
見た事がありますか？

バランスの悪い食事は、時間が経つ事で
ボロが出てきます。

私は、一時的に痩せて元に戻った人を数多く見てきました。

事例：

事実、私もダイエットシェイクなどの、
摂取カロリー<消費カロリー=痩せる

という事で、痩せた事がありますが、
2, 3か月ですぐに元に戻りました。

また、逆にバランスの取れた食事などで
ダイエットで成功しているタレントさんは
数多くいらっしゃいます。

リアディゾンさん

彼女は、産後10kg太ってしまったようですが、
6か月で10kg痩せる事が出来たようです。
ダイエットの内容は、ピラティスや簡単な運動を
繰り返しながら、和食を中心、野菜中心とした
バランスの良いダイエットで痩せたようです。

他にもいます。

押切もえさん 釈由美子さん 相沢紗世さん

まだまだいらっしゃいます。

とにかく、バランスを意識して痩せた人は
数えきれないくらいに多いのです。

まだ、あなたはバランスを意識しませんか？
意識しないほうがもったいないぐらいです。

バランスの取れた食事とは：

ところで、バランスの取れた食事とは？

簡単に考えてください。

ごはん 肉おかず 野菜のおかず 生野菜 スープ
ごはん 魚おかず 野菜のおかず 生野菜 スープ
ごはん 卵おかず 野菜のおかず 生野菜 スープ

という献立になります。

ごはん 肉おかず 魚おかず 生野菜 スープ

ではありません。

おこめ と お肉か魚か卵の中で1品 野菜のおかず 生野菜 スープ

という内容です。

品数が多くなるので食べ過ぎに注意

ごはん 肉おかず 野菜のおかず 生野菜 スープ

というバランスのとれた食事になると

品数が多いという事で慣れない内は食べ過ぎてしまう人もいます。

「だって、いろんなものを食べないといけないので、たべすぎちゃうのよ。」

と佐藤さんから質問を頂いた事があります。

食事内容を見させて頂いたら、

1品1品が多すぎなんです。

品数が多くなったので、その分、1品1品を少なくする必要があるのです。

簡単過ぎるダイエット

今まで、佐藤さんは
ごはん おかず という献立だったのですが、

~~ごはん おかず
5 : 5 = 10~~

という割合でした。

佐藤さんが、ごはん お肉のおかず 野菜おかず 生野菜 スープ
を始めたのですが、初めの頃は、

ごはん お肉のおかず 野菜おかず 生野菜 スープ
5 : 5 : 2 : 2 : 2 = 16

そう、今まで10食べていたのが16も食べてしまった事です。
私は慌てて、お伝えしました。

ごはん お肉のおかず 野菜おかず 生野菜 スープ
3 : 2 : 2 : 2 : 1 = 10

にしてくださいと。

バランスよく食べるというのは、食べ過ぎろ！という事ではありません。
量も品数が増える分、1品量を減らさなければならないという事です。
間違いないように注意されてくださいね。

バランス食を続けるコツ：

これは、食材を先に1週間分まとめて買い溜めし、作らないと腐ってしまう状態にしておくのです。

お肉やお魚は買ってきたらすぐに、冷凍庫に入れておきます。

使う前日に冷凍庫から冷蔵庫に移して解凍しておきましょう。

「明日は豚ロースステーキだからロース肉を冷凍庫から冷蔵庫に入れておかないとね。」

という感じです。

明日になれば、ちょうどいい感じに、解凍出来ています。

少し、固まっている状態になっているので鮮度が保たれます。

そして、もうひとつは、1週間のレシピを
ごはん おかず 野菜のおかず 生野菜 スープ
に基づきながら決めておく事です。

以下ページにレシピ表をつくりましたので
気に入られましたら、印刷して使ってくださいね。

レシピ表

<http://www.diet-smile.jp/pdf/resipi.pdf>

まとめ：

1. バランスよく食べるには
2. ごはん おかず 野菜のおかず 生野菜 スープと言う献立を
3. 毎日続ける

アクションプラン：

<http://www.diet-smile.jp/pdf/resipi.pdf>

このレシピ表を使い、献立を書く。

食材を1週間分買いに行き、腐ったらもったいない状態にする

腐らないように毎日ちゃんと料理をする

5. 体の声を聞くようにしよう

体の声聞けるようになる事で、ダイエットを卒業出来ます。

結論：

全てをマスターした時、体の声が聞こえるようになる。体の声を聞く事で一生ダイエットに悩まなくなる。

理由：

ここまで、



という事を説明してきました、
ここまで出来れば、今度は、体の声を聞きながら生活をしていかなければなりません。

これは、どういう事かというと、

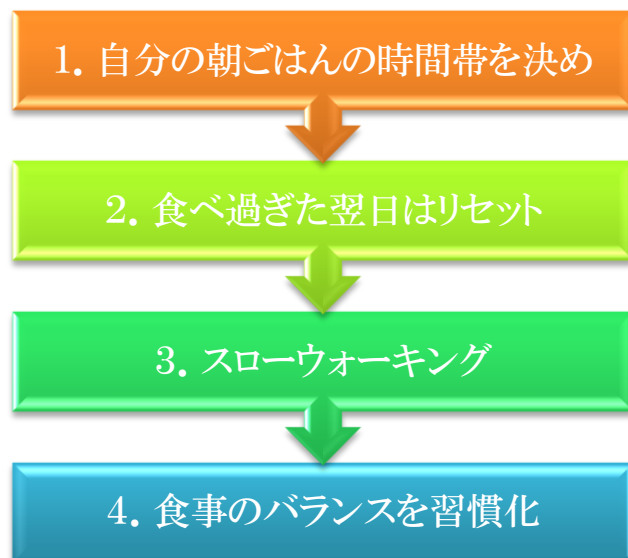
食べたい時は食べろ、食べたく無い時は食べるな

この一言に尽きます。

ただ、身体が正常に戻っていない状態で
食べたい時は食べろ、食べたく無い時は食べるな

をやってしまうと、
余計に太るのです。

だから、あくまでも、



これらをマスター出来たうえで実行することです。

食べたい時は食べる、食べたく無い時は食べるな

例えば：

思いだしてください。
あなたの周りの痩せている人です。

例え、料理が残っていても、

「ごちそうさま」

と言いますよね？聞いた事があるでしょう？
そうなんです。彼女たちは、

簡単過ぎるダイエット

食べたい時は思いっきり食べるけど、食べたく無い時は
どんな時でも、食べないのです。

満たされた状態で
もう、食べる事をやめるのです。

これが体の声を聞けている状態です。
彼女たちは自然とこの意識を身につけているのです。
しかし、いきなり太ってしまう人もいます。

いきなり太ってしまうのは、
彼氏にふられた、離婚した、

自分の身の回りで、不幸な事が起こった時に、
太ってしまう事が多いです。

自然と身につけているだけですから、
太ってしまいます。

しかし、あなたは違います。

今回、この技術を学ぶことが出来ているので、
意図的に、自分をコントロール出来るようになるのです。

実践方法：

ステップ1：食べた後の自分の状態を考える
ステップ2：食べている時、胃のあたりを意識する
ステップ3：食べている最中でも満たされたらそれ以上は食べない

ステップ1：食べた後の自分の状態を考える

これは、食べた後で、自分が動けるのか？
食べ過ぎて、辛くなってしまう自分を思い出してほしいのです。

食べすぎれば、辛くなって何もしたくなくなります。
眠くなりますし、考える事も面倒になります。
あなたならばそれが、一番分かっていると思います。

食べ過ぎて、満足しているように感じるのですが、
実は、体に負担が掛っているのです。
この負担を毎日行う事で、脂肪になって返ってきます。

あなたがデスクワークならば、食べ過ぎた後
考える事が難しくなった経験もあると思います。

それは、食べモノを消化するエネルギーに
身体がとらえられて、脳が働きにくくなっているのです。

だから、仕事もちゃんとこなせなくなります。
勉強も同じです。

食べ過ぎは、禁物なのです。
テストで良い点数が取れません。

ステップ2：食べモノを食べている時、胃のあたりを意識する

食べている最中に食べモノが
胃に到着しているイメージをしてください。

例えば、あなたの前に、大盛りのご飯が出されました。
それを、全て食べた状態

全て食べて、胃が辛くないだろうか？
という状態をイメージしてください。

きっと、胃はそんなに食べたら、駄目だよ。
と助けを求めているのです。

胃はあなたの身体の大事な一部なので大切に
してあげる事です。

食べている時に、胃のあたりを意識すれば、
食べ過ぎる事はなくなります。

ステップ3：食べている最中でも満たされたらそれ以上は食べない

継続して、ステップ1 2 3を実践すると、
食べている最中に、「胃が満たされているよ」
という感覚が分かるようになります。

この感覚をつかむのに、数週間は必要です。
個人差があるので、具体的な数値はわかりませんが、
私の場合は、1カ月ぐらいで分かるようになりました。

食べている時に、あと少し残っていても
腹8分目の状態になれば、もうそれ以上は食べることはありません。

8分目以上に食べれば、食べた後何も出来なくなるからです。

実際に、今このレポートは食べた後書いているのですが、脳はフル回転しています。

食べ過ぎていないので、胃だけにエネルギーは取られていません。

だから、胃が満たされたら、その後の行動の事を考えて食べすぎないように注意する事です。

お昼からのデスクワーク、お昼からの映画鑑賞
食べた後の事を考える事がキーポイントです。

補足：良く噛もう

これは、昔から言われているのですが、
良く噛めば、良いという事です。

良く噛めと言っても、50回も噛みましょうとは
言いません。

今、あなたが噛んでいる回数に+10回ほどを加えましょうね。
ということです。

良く噛むメリットは内臓に負担が掛らない。
消化吸収がスムーズに行われる。

栄養の吸収が良くなるので、痩せやすくなる

ということです。
ですので、今あなたが噛んでいる回数に+10回ほどを
足せば良いです。

まとめ：

1. 全てをマスターした時
2. 体の声が聞こえるようになり
3. 聞く事でダイエットに困る事が無くなる。

アクションプラン：

まずは、各項目を一つずつやっていく事。
胃のあたりを意識しながら食べる。
良く噛む、食べた後の事を考える。

最後に

最後のまとめ

復習：

自分の朝ごはんの時間帯を決めて、
食べ過ぎた翌日はリセットし、ス
ローウォーキングと食事の balan
スを習慣化し、体の声を聞くよう
にしよう

ということになります。

追伸：

最後に一つお伝えしたいと思います。

この世の中には、様々なダイエット法が存在し、
正しいダイエット正しくないダイエットがあります。

あなたに、本当に気付いてほしいのは、
これさえやっていれば、問題ないと思わない事です。

ダイエットは、一つだけやっていれば、というのは
ありません。

例えば、単品ダイエットです。
バナナダイエットを例にあげますが、

簡単過ぎるダイエット

バナナダイエットの本当のやり方は、

バナナを朝食に食べて、間食をしたくなったら、
バナナを食べる事。

バランスの取れた食事をする事
適度な運動をする事

というのが、バナナダイエットの本当のルールです。

しかし、ほとんどの人は、朝食にバナナを食べれば
運動もしなくても良い、偏食をしても OK だと

自分本位に認識してしまいます。

結局、本当のダイエットというのは、王道しかないのです。

バランスよく食べて、適度に運動する
これしかありません。

このレポートがあなたに合わなかったとしても、
それは、仕方のない事です。

これしかない！と私のレポートを押しつける気はさらさらありません。

ただ、このレポートは駄目だったと思ったあなたでも、
1つだけは持って帰ってください。

裏技はない。

広告やネットいろんな場所で、いろんなダイエット方法があります。

1日7秒で出来る腹へったダイエット

20日で9kg痩せるダイエット

意志が弱いなんとかダイエット

シークレットなんとかダイエット

簡単過ぎるダイエット

実は、全部、買いました ^ - ^ ;

でも、結局は1日7秒だけではなく、7秒+王道方法
20日で9kg痩せるダイエット これは、詐欺でした・・・
意志が弱いなんとかダイエット つぼ+王道
シークレットなんとかダイエット 塩分を控える+王道

ほとんどが、結局王道を+しているのです。

もう、これ以上騙されないように、一緒にダイエットをやっていきたいと思っています。

何か質問などございましたら、こちらへ
ヘアランド髪結床 片山
電話：083-772-4836
メール：info@kamiyui-style.com